CURSO de COCINA de CHICHITA de ERQUIAGA

I

$a 40

Sumario
Nº 1
Carnes y Frutas

● **LA ALIMENTACION HUMANA:**
UNA LARGA HISTORIA... 1

● **EL ARTE DE COCINAR:**
FORMAS BASICAS DE COCCION 2

● **LA CARNE VACUNA** 4

● **LOS CORTES DE CARNE** 5
IDENTIFICACION DE LOS CORTES
MANERAS DE UTILIZARLOS

● **OCHO RECETAS CON CARNE** 6
1 - Milanesas económicas.
2 - Falso roast beef.
3 - Polpetones con salsa de apio.
4 - Brochettes sorpresa.
5 - Escalopes rendidores.
6 - Peceto a punto.
7 - Azotillo arrollado.
8 - Baloncitos de carne.

● **LAS FRUTAS** 10
DELICIOSAS COMBINACIONES
CALENDARIO DE FRUTAS
EL ANANA

● **OCHO RECETAS CON FRUTAS** 12
1 - Torta de mandarinas.
2 - Pan de banana.
3 - Naranjas rellenas.
4 - Tarta de manzanas.
5 - Anillo macedonia.
6 - Torta de uva.
7 - Peras novedosas.
8 - Crema de uva.

● **DICCIONARIO DE SINONIMOS** 16
● **EN QUE ME EQUIVOQUE?**

● **BATERIA BASICA DE COCINA**

EL "CURSO DE COCINA DE CHICHITA DE ERQUIAGA" estará compuesto por 40 fascículos semanales coleccionables, impresos a todo color.
Con ellos se integrarán dos tomos de veinte fascículos cada uno y oportunamente se pondrán en venta las tapas para su encuadernación.

CURSO de COCINA de CHICHITA de ERQUIAGA

CURSO DE COCINA DE CHICHITA DE ERQUIAGA

Año 1 Nº 1

Es una publicación de ALBAR S.R.L. - Paraná 933 9º piso Capital Federal.

Directora responsable: CHICHITA DE ERQUIAGA
Coordinación: Elsa San Martín
Dibujos: Horacio Domínguez - Monica Barbato
Diagramación: Héctor Curcio
Foto tapa: Federico

Impresa el 30 de marzo de 1984, en Buenos Aires, Argentina, en los Talleres Gráficos Recali S.A., Perdriel 1534, Capital Federal.

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723.

Todos los derechos de la obra reservados por ALBAR S.R.L. Prohibida la reproducción total o parcial, sin autorización previa.

Distribuidor en Capital Federal: JUAN VIDAL e HIJOS S.A., Carlos Pellegrini 739 - 1º of. 4 - Capital Federal Teléfono 392-8020

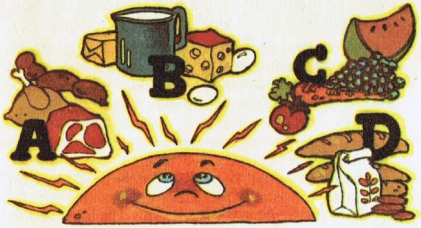
Distribuidor en Interior: Distribuidora General de Publicaciones S.A., H. Yrigoyen 1450 Capital Federal Teléfono: 38-9800

Registro de la Propiedad Intelectual: En trámite.
Correo Argentino Central "B" y Suc. Cabeceras.
Franqueo pagado: Concesión Nº 4558
Tarifa Reducida: En Trámite

La alimentación humana

Una larga historia

Un curso de cocina no es, según mi criterio, sólo la explicación de las técnicas para preparar las comidas, ni un acopio de recetas. Es éso y algo más. Encierra la propia historia del hombre desde que apareció en la Tierra y buscó, para sobrevivir, la forma de satisfacer su hambre. Conseguir comida, su instinto más acuciante, le hizo luchar contra el miedo y las fieras, lejos tal vez de imaginar que la conservación de su vida le llevaría un día hacia el refinamiento y la exquisitez del arte de la gastronomía.



Desde siempre la naturaleza puso a nuestro alcance cuatro grupos básicos de alimentos:

A - Las carnes
B - La leche
C - Las frutas y vegetales
D - Los cereales

Nuestros antepasados los fueron descubriendo de a poco y elaborando con ellos, merced a una experiencia de siglos, la industria alimentaria de nuestros días.

Hubo un tiempo, largo tiempo, que los hombres dependieron exclusivamente de la caza y de la pesca para conseguir el alimento, y recién cuando decidieron asentarse en un lugar fijo y formar las primeras comunidades agrícolas, comenzaron a producir el alimento con sus manos.

Les llevó miles de años perfeccionar la agricultura: 9000 años aJC comían exclusivamente carne; 7000 años antes de la era cristiana hicieron del mijo, la cebada y el trigo la base de su alimentación; 1500 años antes de Cristo ya conocían prácticamente todas las plantas comestibles que hoy conocemos.

Para hacer su primer pan descascararon el grano de trigo y lo molieron con una piedra hasta convertirlo en harina, luego hicieron una papilla que cocinaron sobre piedras calientes. Así nació la *torta*, antepasado remoto del pan nuestro de cada día. Con la cebada fermentada se dieron el lujo de beber cerveza y lentamente fueron perdiendo la costumbre de buscar en la tierra bellotas, oleaginosas, bulbos y raíces para reponer energías.

Aprendieron a cultivar y a cocinar. Inventaron la vajilla y las formas de cocción. Sustituyeron el calor del sol por el fuego, el pozo en la tierra por las cacerolas y sofisticadas cocinas con termostatos, luces y minuteros. El hambre dió paso al refinado apetito y también a la gula desmedida. Los hombres ayunaron para honrar a su Dios y también se empacharon en opíparos banquetes presididos por paganos emperadores. Aprendieron a comer sin hambre —único ser de la naturaleza que lo hace— pero también a soportar el hambre sin comer para expresar sus protestas. Oscilaron entre máximos refinamientos de banquetes con 50 platos, y la panzuda olla popular campesina, con un cucharón como único utensilio, para ensopar la rebanada de "pan de ayer" que les permitía seguir trabajando.

La comida del hombre es, pues, parte de su cultura y de su asombrosa evolución. Del gladiador romano que reponía sus energías con un puñado de habas crudas a las píldoras con que se nutre el hombre espacial, hay un largo camino recorrido con inteligencia. La misma que cada ama de casa debe aplicar en el ámbito de su cocina para resolver diariamente la alimentación de la familia, compromiso que hoy se encuentra muy simplificado gracias, precisamente, a lo que hicieron quienes ya no están aquí.

El arte de cocinar

El arte culinario o coquinario es la técnica milenaria de la que se valió el hombre, desde los albores de la humanidad, para hacer más digeribles los alimentos mediante la acción del fuego. Cuando descubrió que el calor destruía los microbios y que los alimentos cocidos "caían" mejor en su estómago, tuvo, intuitivamente, el conocimiento de lo que después avalaría la ciencia: *que las técnicas culinarias son en definitiva un proceso de pre-digestión de los alimentos.*

Primitivamente, el hombre llegó incluso a intentar la pre-digestión de la comida que obtenía, a través de la caza o de la pesca, mediante la *cocción sin fuego,* sometiendo los pescados y mariscos, por ejemplo, a una prolongada maceración en jugo de limón, produciendo fuera del estómago lo que éste hace con sus jugos gástricos. Los "sebiches" de la costa del Pacífico, especialmente del Perú, son la aplicación de una remota técnica pre-colombina, que aún se practica en nuestros días, despertando admiración el hecho de que el pescado cocinado en limón conserve, luego de la maceración, su sabor natural y no el del cítrico.

Los *tiernizadores* modernos, por su parte, son productos que de alguna manera actúan químicamente en reemplazo de una sustancia del estómago, poniendo en marcha el proceso de pre-digestión.

Pero si bien el hombre al inventar el fuego descubrió la manera de proteger su salud, también descubrió la forma de *conservar por más tiempo* el alimento que tanto le costaba conseguir.

Las cuatro formas básicas de cocción

A - Por hervido
Cocción en agua

B - Por fritura
Cocción en grasa

C - Asado u horneado
Sobre el fuego (parrillada), entre el fuego (al horno), por calor transmitido por el aire (asado al asador)

D - A la cacerola
Guisados, estofados.

A

Por hervido

Cuando se cocina un alimento *en agua* se produce un proceso físico elemental llamado *ósmosis,* que no es más que el paso de los nutrientes del medio más concentrado (el alimento) hacia el menos concentrado (el agua). Para que ésto suceda deben romperse las envolturas internas y externas del alimento por *embibición,* fenómeno muy lento en frío y muy rápido con el calor.

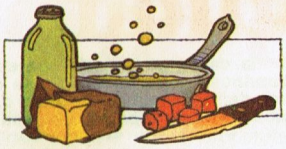
En la preparación del puchero y del caldo ésto se observa con claridad. Un buen puchero se hace poniendo la carne cruda dentro del *agua hirviendo con sal,* de modo que por efecto del calor se forma una película protectora en la superficie de la carne que impide que el jugo de la misma se "escape" hacia el agua. En 15 minutos un trozo de carne de medio kilo, sometido a ebullición, resulta jugoso, cocido y de buen sabor. El caldo, por no haber recibido los nutrientes de la carne, es, en cambio, un mal caldo.

Cuando se desee obtener un buen caldo hay que proceder a la inversa. La carne debe colocarse en el agua *fría y sin sal,* a fuego lento para que la salida de los nutrientes hacia el agua se realice sin inconvenientes y el caldo resulte nutritivo. La cocción puede durar horas porque cuanto más tiempo pase más rico será el caldo, pero menos lo será la carne no quedando de ella más que despojos. Un puñado de sal en la olla bastará para frenar la salida de los nutrientes hacia el agua si se desea rescatar la carne desde le punto de vista nutricional.

Teniendo en cuenta que el calor prolongado por hervido hace fugar las sustancias alimenticias hacia el agua se comprende por qué las verduras de hoja deben cocinarse durante escasos minutos, sin nada de agua (la del lavado previo basta), con sal gruesa y la cacerola tapada, para que nada se pierda. Y también se comprende por qué se aconseja aprovechar el líquido que queda en la olla, ya que no se trata de un líquido sin importancia que pueda desperdiciarse así nomás.

En caso del "baño de María" también el vehículo de cocción es el agua, pero ésto no está en contacto con los alimentos. Se emplea para cocinar alimentos que no soportan el fuego directo y para recalentarlos de modo que no pierdan su valor alimenticio ni se resequen.

B



Por fritura

En este caso el vehículo conductor del calor es *la grasa.* Esta tiene distintos "puntos de humeo", según sea su tipo: *la manteca,* como el agua, lo hace a 100 grados C; *los aceites* a 180 grados C o más; *la margarina* pasa los 200 grados C y la vegetalina, de reciente uso en nuestro mercado, las supera a todos. Pasado el "punto de humeo" las grasas comienzan a despedir elementos tóxicos, por lo tanto la fritura debe comenzar en el momento exacto en que comienza el humeo, nunca después.

Los pedazos a freír deben ser chicos y secos para evitar el chiporroteo. El dorado de las frituras se debe a la *caramelización* de los azúcares que se encuentran en la superficie de los alimentos. De más está decir que el fuego debe caramelizar sin quemar para que la comida se cocine por dentro.

Algunas preparaciones se hacen con dos técnicas de cocción, por ejemplo las torrejas de arroz (hervido más fritura), con pseudas frituras sin aceite (huevos fritos al agua en regímenes de adelgazamiento u otras dolencias), con fritura efectuada en utensilios especiales (teflon), que no requieren grasas pero no otorgan a la comida el mismo saber que las preparadas mediante una auténtica fritura.

C

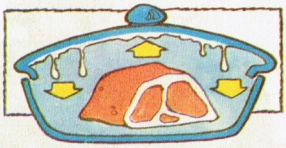
Asado a la parrilla, al horno, a la plancha

La fuente de calor proviene del gas, la electricidad, el carbón o la leña. Para operar se necesita fuego "a punto", o sea capaz de formar en la superficie de la carne una película, no reseca ni carbonizada, que retenga los jugos internos. Diez minutos por cada kilo de carne bastan para formar dicha capita salvadora.

Cuando se cocina la carne *"al spiedo"* ésta gira en torno de un foco de calor recibiéndolo en forma regular y pareja hasta alcanzar el dorado.

La carne al horno se cocina a temperatura fuerte al principio y moderada después (entre 15 a 20 minutos por cada medio kilo de carne) para permitir que se caramelice la superficie, cosa que puede acelerarse pincelándola antes de hornear con aceite o manteca.

D



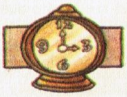
A la cacerola

Cuando se coloca un trozo de carne en la cacerola, con un mínimo de manteca y líquido en el fondo, y se lleva a fuego suave hasta alcanzar la ebullición ligera del líquido, en el interior de la cacerola se produce un fenómeno similar a lo que la naturaleza hace cuando llueve: el calor del agua y de la cocina sube, choca con la tapa de la olla, vuelve a convertirse en líquido y baja por las paredes del recipiente para llegar al fondo y reiniciar el proceso mientras se mantenga la fuente de calor y se adicionen pequeñas cantidades de agua. La cocción "a la cacerola" es un hervido en escasa cantidad de agua, en recipiente cerrado. La preparación tendrá un valor nutricional completo siempre que no se deseche el jugo. Mientras que en el asado los jugos quedan dentro de la carne, en el estofado quedan en la olla.

Los pasteles, empanadas y otras preparaciones encerradas en una caja de masa (la masa superior oficia de tapa de olla) hermética, reproducen el sistema a la cacerola, ya que los rellenos se cocinan en ambientes cerrados, sin pérdida de sustancias.

Los guisos son similares a los estofados, solamente que además de la carne se colocan en la olla otras sustancias diferentes que deben cocinarse juntas sin perder sus particularidades, partiendo de un breve rehogado en aceite o manteca.

- Nada de agua + sal + poca cocción = Verduras nutritivas, buen sabor, buen color y poca reducción de su volúmen.
Nota: aprovechar el líquido restante.
- Mucha agua + sal + mucha cocción = Verduras desabridas, parduzcas, muy reducidas.
Nota: el buen color se conserva con la técnica de cocción, nunca agregando bicarbonato.



La carne vacuna

De acuerdo al Código Alimentario Argentino "la carne es la parte comestible de los músculos de los bovinos, ovinos, porcinos y caprinos... y por extensión se considera al diafragma y músculos de la lengua". En la misma definición se incluyen las carnes de los animales de corral, caza, aves, pescados, crustáceos y otras especies comestibles.

Para los argentinos "la carne" es sin embargo sinónimo de carnes rojas y, en especial de carne de vaca. El bife a la plancha, "vuelta y vuelta", las milanesas, empanadas y la tira de asado son las preparaciones fijas en la mesa hogareña; un hábito que se mantiene muchas veces en desmedro de las verduras, condenadas a un rol de escoltas sin demasiado lucimiento personal, lamentablemente.

La adicción por la carne vacuna nos llevó a consumir 96 kilos anuales "per cápita", sin contar lo que pudimos haber consumido de cerdo, chivito o cordero. Si bien el precio actual de la carne ha hecho que bajemos tal promedio, estamos igual a la cabeza de los países que más carne consumen en Occidente.

El organismo humano necesita para construir sus músculos, huesos, cartílagos y piel, de las *proteínas* de la carne. Proteína es un término que deriva del griego que significa "venir en primer lugar", lo que quiere decir que no se puede vivir sin ingerir alimentos que las contengan (carne, leche, huevos, quesos, lácteos en general, soja).

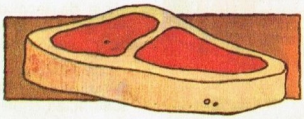
Los expertos en nutrición nos aconsejan comer 1 gramo diario de proteínas por kilo de peso, cuota que una persona que pese 60 kilos cubre con un bife mediano y un vaso de leche.

La carne *magra* es aquélla cuyo porcentaje de grasa es inferior al 15 por ciento de su peso y *gorda* cuando excede ese tope, siempre teniendo en cuenta que no se trata de la grasa visible, que puede separarse con un cuchillo, sino de la grasa interna, ligada a las fibras musculares e imposible de separar.

VALOR NUTRITIVO DE 100 GRAMOS DE CARNE VACUNA

	Carne gorda	Carne magra
Calorías	297	113
Proteínas	16	21,4
Grasas	25,4	2,4
Hierro	2,6	4
Vitamina B1	0,06	0,07

Cómo lograr un buen bife



1 - Si la carne está congelada, utilizarla sin descongelarla previamente.

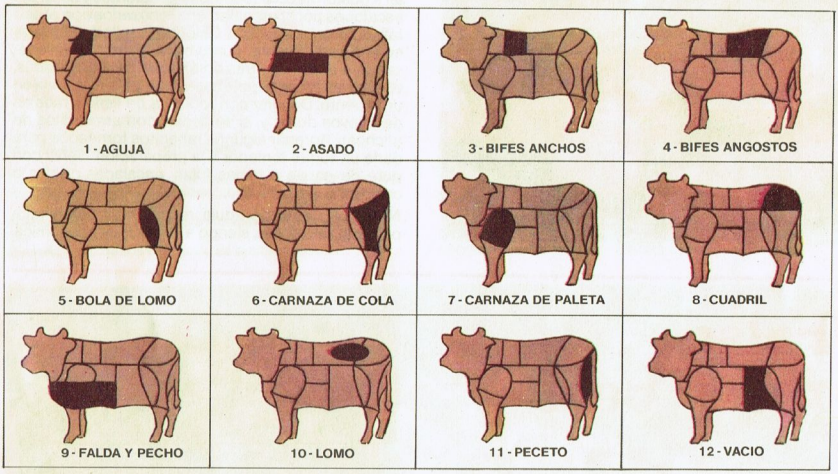
2 - Si la carne está húmeda, secarla con papel absorbente pues la humedad no permite que el bife se dore, tomando el aspecto de carne hervida.

3 - Antes de echar el bife en la plancha calentarla a fuego máximo, previamente untada con un trocito de la misma carne. Dorar el bife de un lado, darlo vuelta para dorarlo del otro. Para verificar si está cocido *no hacerle cortes con un cuchillo* sino presionarlo con un cuchara de metal. El color y la cantidad de jugo que desprenda indica el grado de cocción del bife. Cuando la carne no suelte jugo el bife estará perfectamente cocido.
Servirlo de inmediato en un plato bien seco, previamente pasado por agua caliente. Salarlo y pimentarlo en este momento, nunca antes de la cocción porque la carne se humedece y no llega a dorarse.

4 - Una plancha para bifes nueva se prepara calentándola untada con un poco de grasa. Luego se la deja enfriar y se repite esta operación cuatro veces consecutivas. Después se coloca un fondo de leche y se deja hervir para desodorizarla. Lavarla y secarla muy bien.

Los cortes de carne

La expresión corte significa el grupo de músculos de la res según su utilización culinaria. Todos los cortes tienen el mismo valor proteico, pero no igual sabor ni consistencia, los que mejoran con habilidad culinaria. De la parte del animal donde se extraiga el corte depende que éste sea barato o caro, pero la calidad en sí de la carne depende de la res, de la edad del animal y de la forma en que fué alimentado.



Maneras de utilizarlos

Aguja: guisos, estofados, al horno (falso roast beef), puchero. **Picada:** croquetas, albóndigas, hamburguesas. **Cortada en bifes:** a la plancha, a la parrilla
Asado de costilla: a la parrilla, al horno, estofado.
Bife ancho: al grill, al horno, a la parrilla, a la plancha. **En trozos:** grande, deshuesado, al horno (auténtico roast beef).
Azotillo: preparaciones hervidas
Bife angosto: a la parrilla (bife de chorizo), a la plancha, al grill.
Bola de lomo: en estofado, a la cacerola. **Frito:** milanesas, escalopes. **Picada:** croquetas y hamburguesas.

Colita de cuadril: relleno, al horno, a la cacerola, a la parrilla, estofado.
Mechada: al horno. **En bifes:** a la plancha, a la parrilla.
Cogote: puchero, guisos. **Picada:** albóndigas, relleno.
Cuadrada: al horno, a la milanesa, estofado, guisos. **Picada:** albóndigas, croquetas rellena: a la cacerola.
Cuadril: al horno (retirarlo jugoso), a la plancha, a la parrilla, grill.
Entraña corta: centro de entraña (puchero, guisos, estofado).
Entraña larga: a la parrilla, al horno (retirarla jugosa), a la plancha.
Espinazo: puchero, guisos, caldos.
Falda: preparaciones hervidas, y al horno (falso asado)
Lomo: al horno, a la parrilla, a la cacerola, al grill, a la plancha.
Matambre: en preparaciones hervidas. **De ternera:** al horno, a la parrilla.
Nalga: estofados, guisos. **En bifes:** milanesas, escalopes, marineras.
Osobuco: sin hueso (milanesas), con hueso (pucheros, guisos, al horno con salsa).
Paleta: al horno, a la cacerola, a la plancha, a la parrilla.
Palomita: rellena, al horno, a la cacerola, guisos, estofados.
Peceto: al horno, a la cacerola, milanesas, relleno, horneado, especial para escabeches.
Pecho: preparaciones hervidas, a la cacerola, al horno, relleno, a la parrilla.
Tapa de nalga: rellena (horneada), a la cacerola, horno, parrilla.
Vacío: al horno a la parrilla.

Milanesas económicas

Ingredientes para 10 milanesas

Aguja sin hueso, 500 g - Vinagre de alcohol o de manzana, 1 cucharada - Sal y pimienta, a gusto - Ajo, 2 dientes - Perejil picado, 1 cucharada - Huevo grande, 1 - Agua, 2 cucharadas - Harina, 1 cucharada - Pan rallado o galleta molida, 1 taza - Aceite, 1/2 taza.

Guarnición: *Puré de papas o papas fritas, 500 g - Ensalada a gusto, crudas o cocidas, 500 g.*

Cortar la carne en escalopes muy finos, acomodarlos en una fuente, rociarlos con el vinagre y salpimentarlos a gusto. Poner en un recipiente los ajos picados, el perejil, el huevo batido, el agua, la harina y salpimentar a gusto. Mezclar todos los ingredientes y pasar los escalopes por la preparación. Rebozarlos con el pan rallado o galleta molida. Calentar la mitad del aceite en una sartén hasta "punto humeo", freír las milanesas de a dos o de a tres dorándolas de ambos lados, escurrirlas sobre papel absorbente y acomodarlas en una fuente. Decorar con rodajitas de limión, rodajas de huevos duros y, si se desea, con arrolladitos de anchoas. Agregar algunos rabanitos torneados para darle un toque tentador a la preparación. Servir con puré de papas o papas fritas, ensaladas crudas o cocidas, o arroz blanco.

Nota: La carne de aguja resulta muy tierna para preparar milanesas, siendo a la vez muy económica.

Falso roast beef

Ingredientes para 10 porciones

Aguja sin hueso, 1 kilo - Jugo de limón o naranja, 2 cucharadas - Sal y pimienta, a gusto - Azúcar, 1 cucharadita - Pimentón dulce, 1/2 cucharadita - Aceite, 5 cucharadas - Vino blanco o vermut - 1 vaso.

Guarnición: Papas chicas, 500 g - Zanahorias cortadas en rodajas gruesas, 500 g - Tomates picados, 1 taza - Aceite, cant. nec. - Sal y pimienta, a gusto.

Rociar la carne con el jugo de limón o naranja y dejar macerar durante 10 minutos. Aparte, mezclar la sal, la pimienta, el azúcar y el pimentón y aderezar con la mezcla toda la carne. Luego atar la carne con hilo arrollándola de modo que quede armada como un roast beef. Colocarla en una asadera y hornear a temperatura moderada durante 20 minutos y 20 minutos más a temperatura mínima. En otra asadera hornear las papas peladas y las zanahorias en rodajas, y cubiertas con el tomate picado, rociadas con aceite y aderezadas a gusto. Servir el falso roast beef cortado en rodajas acompañado con las verduras al tomate.

Polpetones con salsa de apio

Ingredientes para 6 porciones

Carne picada, 500 g - Cebolla, 1 - Vinagre blanco, 1 cucharada - Mostaza, 1 cucharada - Perejil picado, 1 cucharada - Manzana rallada, 1 - Huevos, 2 - Sal y pimienta, a gusto - Galleta molida, 1 taza.

Crema de apio: *Aceite, 2 cucharadas - Apio, 3 ó 4 pencas - Leche descremada, 500 c.c. - Caldo de verduras, 1 cubito - Harina, 1 cucharada - Sal y pimienta, a gusto.*

Mezclar la carne con la cebolla picada muy fino, rociar con el vinagre, incorporar la mostaza, el perejil, y la manzana rallada. Unir bien, agregar los huevos, uno a uno, y salpimentar. Tomar porciones con una cuchara y rebozarlas en la galleta molida, dándoles forma redonda. Disponer los polpetones en una asadera y hornearlos durante 12 ó 15 minutos a temperatura máxima. Calentar la crema de apio y salsear los polpetones. Si se desea, agregar 1/2 taza de ciruelas pasas, descarozadas y picadas.

Crema de apio

Licuar el aceite junto con las pencas de apio cortadas en trozos, la leche en polvo, la leche descremada, el cubito de caldo y la harina. Salpimentar a gusto, verter en una cacerola y hervir a fuego moderado durante 3 minutos.

Brochettes sorpresa

Ingredientes para 4 brochettes

Tomates peritas, 4 - Tocino o panceta, 50 g - Recortes de carne (de cualquier corte), 300 g - Cebollas chicas en rodajas, 2.

Aderezo: *Sal y pimienta, a gusto - Hierbas aromáticas, 1 cucharadita.*
Guarnición: *Ensalada de hojas o de verduras cocidas.*

Insertar en las brochettes o palillos de madera los tomates peritas, luego un trocito de tocino o panceta, luego los recortes de carne cortados en pequeñas porciones, alternándolos con rodajas de cebolla y más trocitos de tocino o panceta.

Aderezo tiernizado:

Mezclar el vinagre, las hierbas aromáticas y salpimentar a gusto. Ubicar las brochettes preparadas en una fuente y rociarlas con el aderezo, dejándolas reposar durante 20 minutos. Darlas vuelta de vez en cuando. Cocinarlas en horno o parrilla a temperatura moderada durante 20 minutos y a temperatura mínima 10 minutos más, dándolas vuelta durante la cocción. Servir con ensaladas crudas o cocidas.

Escalopes rendidores

Ingredientes para 15 escalopes

Carne de nalga, bola de lomo o cuadrada, cortada en escalopes finos, 600 g - Vinagre de manzana, 1 cucharada - Sal y pimienta, a gusto - Harina, 1 cucharada - Pimentón, 1 cucharadita - Avena arrollada, 3 cucharadas - Leche, 2 cucharadas - Queso rallado, 2 cucharadas - Aceite, 4 cucharadas - Sal y pimienta, a gusto - Caldo, 1 taza - Harina, 1 cucharadita

Guarnición: *Puré de papas, 500 g - Chauchas cocidas, 500 g - Sal, aceite, vinagre, a gusto.*

Extender los escalopes sobre una tablita y presionarlos con la masa de carne para darles buena forma. Rociarlos con vinagre de manzanas, salpimentarlos y espolvorearlos con la harina y el pimentón mezclados. Mezclar aparte la avena arrollada con la leche y el queso rallado, condimentar a gusto y distribuir la mezcla sobre los escalopes, arrollarlos y sujetarlos con palillos. Calentar el aceite en una cacerola amplia y dorar los escalopes ligeramente, no todos a la vez. Una vez dorados, ponerlos nuevamente en la cacerola, añadir 1/2 vaso de vino blanco, tapar y cocinar durante 8 minutos a temperatura moderada. Disolver la harina en el caldo y agregar al final de la cocción, que se prolongará durante 5 minutos más. Servir con puré de papas bien aderezado y las chauchas salteadas en aceite o preparadas en ensalada.

Peceto a punto

Ingredientes para 12 porciones

Peceto, 1 kg - Vino blanco, 2 cucharadas - Jugo de limón, 2 cucharadas - Sal y pimienta, a gusto - Harina, 1 cucharada - Aceite, 4 cucharadas - Hojas de apio, 1/2 taza - Caldo caliente de carne o de verduras, 500 c.c.

Guarnición: *verduras cocidas (cebolla, coliflor, nabo, etc.) 1/2 kg. - Morrones al aceite, 250 g - Puré de ciruelas, 250 g - Ensalada de hojas, a gusto.*

Rociar el peceto con el vino blanco y el jugo de limón, previamente mezclados, salpimentar a gusto y espolvorear la carne con la harina. Calentar el aceite en una cacerola y dorar la carne en toda su superficie, incorporar las hojas de apio y 1 taza de caldo caliente. Cocinar a fuego moderado durante 50 minutos, agregando de a poco durante la cocción el resto de caldo. Servir con verduras cocidas aderezadas con aceite y salpimentadas, morrones en aceite pimentados, puré de ciruelas cocidas o, en su reemplazo, puré de manzanas. Si se desea, acompañar con ensalada de hojas a gusto.

Nota: La carne debe resultar tierna y jugosa. Pasado el tiempo de cocción el peceto pierde sus jugos naturales y se pone seco y duro.

Azotillo arrollado

Ingredientes para 12 porciones

Azotillo, 1 kg - Vinagre de alcohol, 2 cucharadas - Sal, ají molido y orégano, a gusto - Ajo y perejil picados, 1 cucharada - Queso rallado, 3 cucharadas - Gelatina sin sabor, 15 g. - Caldo de verduras, 4 litros.
Guarnición: *Coliflor hervida, 500 g - Aceite, 2 cucharadas - Perejil o apio picados, 1 cucharada - Sal y pimienta, a gusto.*

Extender el azotillo y abrir los bordes gruesos con un cuchillo de buen filo. Rociar con vinagre y dejar en reposo durane 2 horas. Aparte, mezclar la sal, el ají molido y el orégano, agregar el ajo y el perejil y distribuir la mezcla sobre la carne. Espolvorear con el queso rallado y la gelatina sin sabor. Arrollar, sujetar con hilo en forma de paquete de forma cilíndrica y coser las aberturas con hilo fuerte. Cocinar en caldo hirviendo durante 2 horas, enfriar en el mismo caldo y servir con ramilletes de coliflor hervidos y sazinados con aceite, perejil o apio y sal y pimienta a gusto.

Baloncitos de carne rellenos con queso

Ingredientes para 18 balones

Carne picada, 500 g - Vinagre, 1 cucharadita - Zanahoria rallada fino, 1/2 taza - Perejil picado, 1 cucharada - Ajo picado, 1 diente - Queso rallado, 3 cucharadas - Sal y pimienta, a gusto - Huevos, 2 - Bastoncitos de queso Mar del Plata, 18 - Galleta molida, 1 taza - Aceite, cant. nec.

Salsa de vermut: *Mayonesa, 2 cucharadas - Remolacha hervida, 1 rodaja - Vermut, 3 cucharadas.*

Mezclar la carne picada con el vinagre, la zanahoria, el perejil, el ajo, el queso y salpimentar a gusto. Agregar los huevos y unir bien. Tomar porciones con una cuchara, introducir en el centro un bastón de queso y presionar la carne para encerrar el queso, dándole forma de huevo. Pasar los baloncitos por la galleta molida, acomodarlos en una placa para horno, rociarlos apenas con aceite y hornearlos durante 15 minutos a temperatura máxima. Servir calientes o fríos con Salsa al Vermut, presentada en salsera aparte.

Salsa al Vermut

Licuar la rodaja de remolacha con el vermut y mezclar con la mayonesa. Poner la salsa en un pequeño bol en el centro de la fuente y disponer alrededor los baloncitos de carne.

Nota: Si se desea, acompañar este plato con puré de zapallo o zanahoria.

Recuerde que...

La **carne picada** no se conserva fresca en la heladera por más de 48 horas. Guardarla sin la bolsa de polietileno y rociada con unas gotas de vinagre para que no tome mal olor y sabor.

La carne asada sobrante se recalienta en el horno envuelta en papel manteca o aluminio.

Para que la **carne al horno** no se seque, colocar al lado de la misma un pequeño recipiente con agua, la que al hervir producirá vapor y mantendrá húmeda la atmósfera del horno.

Las **milanesas al horno** resultan jugosas si se las cocina a temperatura máxima durante no más de 12 ó 15 minutos (depende del grosor de la carne), cubiertas con un papel mojado.

Las frutas

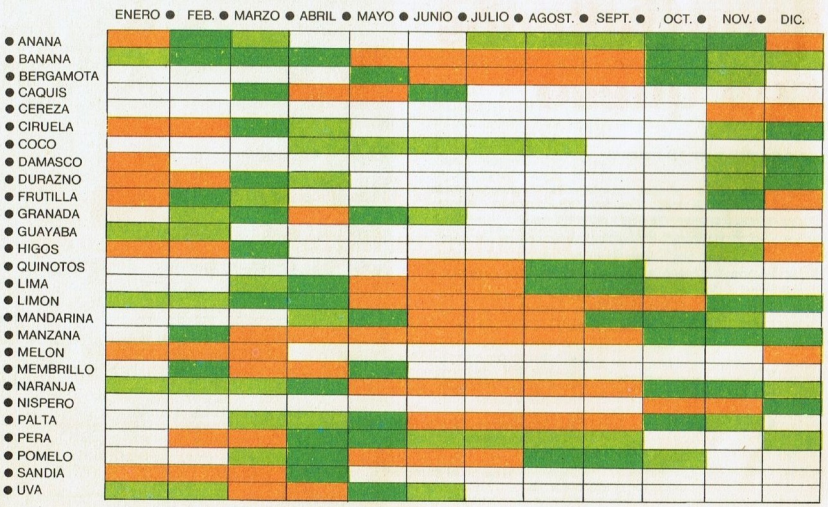
Por su invalorable apore de vitaminas y minerales, las frutas son indispensables en la alimentación humana. Entre sus virtudes, que son muchas, se encuentra la posibilidad de emplearlas en todo tipo de preparaciones culinarias, sean saladas o dulces, frias o calientes, desde la entrada a los postres de los menúes de todo tipo. Frescas o envasadas cumplen siempre un rol destacado.

Deliciosas combinaciones frutales

- Partes iguales de jugo de zanahorias y apio, aderezados con sal y unas gotas de jugo de limón.
- Partes iguales de jugo de pepino con jugo de lechuga y unas gotas de jugo de limón.
- 1/2 vaso de jugo de naranja con 1/4 vaso de jugo de ananá y 1/4 vaso de jugo de frutillas, cerezas o frambuesas.
- 1/2 vaso de jugo de naranja con 1/4 vaso de jugo de pomelo y 1/4 vaso de té helado.
- 1/2 vaso de jugo de sandía, 1/4 vaso de hielo granizado, 2 cucharadas de jugo de limón y azúcar a gusto.
- 1/2 vaso de jugo de sandía, 1/4 vaso de crema de leche, azúcar a gusto y completar con hielo granizado.
- 1/2 vaso de puré de frutillas, 1/4 vaso de jugo de naranja, 2 cucharadas de crema de leche y azúcar a gusto. Completar con hielo granizado.

Calendario

ABUNDANTE ....
REGULAR .....
POCO .....



El ananá

Durante mucho tiempo fue el deleite exclusivo de reyes y nobles y nadie podía entonces imaginar que el progreso de la industria conservera lograría ponerlo al alcance de todos, en todos los países, durante todo el año.

Su penacho. En en centro de la planta crece un grueso tallo con un compacto grupo de capullos rojizos o violáceos y una roseta terminal de hojas espinosas. Las flores son prácticamente estériles, o sea que rara vez, o nunca, fructifican. Lo que llamamos fruto es en realidad una estructura notable que, a diferencia de los verdaderos frutos, no proviene del ovario madurado de la flor. La única parte que podría considerarse fruto es la cáscara que envuelve la jugosa pulpa comestible, constituída por tallos. El jugo del ananá contiene uno de los más valiosos productos digestivos de la naturaleza: **una enzima que ayuda a digerir las proteínas, sobre todo las de la carne.**

¿Por qué no se extingue esta planta que no da semillas?. Porque se reproduce gracias al retoño básico, que es su penacho. Cuando compramos un ananá fresco nos lo venden con ese penacho, pero las fábricas de frutas envasadas los cortan y los plantan en arena, como pueden hacerlo quienes viven en un clima cálido y húmedo, como requiere esta planta. Entonces echaría raíces, crecería y se convertiría en una nueva planta. En los campos productores la operación se realiza por millones y se repite después de cada recolección ya que las plantas sólo brindan sus frutos una vez al año.

Una utilidad poco conocida. Antes que en Europa los españoles introdujeron el ananá en las Filipinas, donde actualmente se cultiva en gran escala, plantando los ejemplares tan juntos uno de otros que apenas dan frutos. Esto lo hacen así porque al acercar las plantas las hojas se alargan mucho y de ellas se extrae una larga fibra blanca. Con esas hebras fabrican una tela lisa, muy durable, de gran valor comercial.

Sugerencias de preparaciones con ananá

Dulce de ananá. Batir 3 yemas con 3 cucharadas de azúcar. Añadir 1 taza de ananá tritutado, 200 g de crema de leche batida espesa y 3 claras batidas a nieve. Colocar en una compotera y decorar con 1 cereza y trocitos de fruta glacé. Enfriar en la heladera.

Helado de ananá. Licuar durante 30 segundos 3 cucharadas de leche en polvo con 200 g de azúcar, 600 cc de agua y 1/2 kilo de ananá cortado en trozos. Agregar 1 cucharada de gelatina sin sabor diluída en agua y entibiada sobre fuego suave. Verter en heladera eléctrica y llevar al congelador a frío máximo hasta que tome punto helado.

Ananá relleno. Cortar 1 ananá por la mitad a lo largo, dejando el penacho. Ahuecarlo con un cuchillo, pucar la pulpa y mezclarla con 200 g de crema Chantillí y una copita de licor de ananá. Rellenar las mitades de cáscara y cubrir con frutas a gusto. Lustrar con gelatina diluída.

Un toque agridulce. El ananá también se emplea en preparaciones saladas (mayonesas, ensaladas y guarniciones). Es indicado para acompañar peceto, lomo, pollo, pavo y jamón. Se lo sirve caliente, glaceado o frío.

Sugerencias para milanesas frutales

De banana: Pelar las bananas pasarlas por jugo de limón, luego por harina, luego por huevo batido y después por pan rallado o bizcochos triturados. Freírlas en aceite o manteca. Acompañan carnes de aves o ternera, y omelettes dulces.

De damascos y duraznos: Pelar duraznos o damascos frescos, cortarlos por la mitad y pasarlos por huevo batido azucarado y perfumado con esencia de vainilla, luego por copos de trigo o de maíz triturados. Freírlos en aceite o manteca, espolvoreados con azúcar impalpable.

De ananá: Se preparan igual que las anteriores, cortado el ananá fresco en rodajas no muy gruesas. Una vez fritas, salsearlas con mermelada caliente.

De manzanas: Pelar las manzanas, cortarlas en rodajas o en cuartos, sin el corazón ni las semillas, pasarlas por harina, luego por huevo batido y después por bizcochos molidos. Saltearlas en manteca caliente. Se emplean como guarnición de carne, aves, pescados, y en tartas dulces.

De palta: Cortar las paltas peladas en tiras gruesas, rociarlas con jugo de limón y mostaza, pasarlas por huevo batido, luego por pan rallado y freírlas. Acompañan pescados, aves y carne de cerdo.

De peras: Pelar, cortar las peras en cuartos, pasarlos por huevo batido, luego por pan rallado y freírlas en manteca. Espolvoreadas con canela son un delicioso postre.

Torta de mandarinas

Ingredientes para 16 porciones

Huevos, 5 - Azúcar impalpable, 150 g - Ralladura de mandarina, 1 cucharada - Harina, 150 g - Manteca derretida, 1 cucharada - Polvo para hornear, 2 cucharaditas.

Relleno: *Jugo de mandarina, 250 c.c. - Azúcar 180 g - Fécula de maíz, 1 cucharada colmada - Manteca, 2 cucharadas - Esencia de vainilla, 1 cucharadita.*

Cubierta: *Mandarinas, 5 - Nueces o copos de cereal, 50 g.*

Batir los huevos con el azúcar impalpable hasta obtener una preparación espesa y abundante. Perfumar con la ralladura de mandarina, añadir la manteca derretida y mezclar suavemente. Incorporar la harina previamente tamizada con el polvo para hornear, mezclar cuidadosamente y verter en un molde de 26 cm de diámetro y 5 cm de alto, enmantecado y enharinado. Hornear a temperatura moderada durante 30 minutos, retirar, desmoldar sobre rejilla y dejar enfriar.

Relleno

Mezclar el jugo de mandarina con el azúcar y la fécula de maíz diluída en un poco de agua fría. Cocinar sobre fuego suave removiendo con batidor de alambre hasta que la preparación hierva y espese. Retirar, agregar la manteca, dejar enfriar y perfumar con la esencia de vainilla. Batir enérgicamente y reservar en la heladera.

Armado y cubierta

Cortar el bizcochuelo en dos capas, rociar con un poco de almíbar o jugo de mandarinas, rellenar con la crema preparada, separando un poco para la cubierta. Cubrir con la otra capa de bizcochuelo y cubrir con el resto de crema. Decorar con gajos de mandarina alternando con las nueces o copos de cereal. Lustrar toda la cubierta con 2 cucharadas de mermelada caliente.

Pan de banana

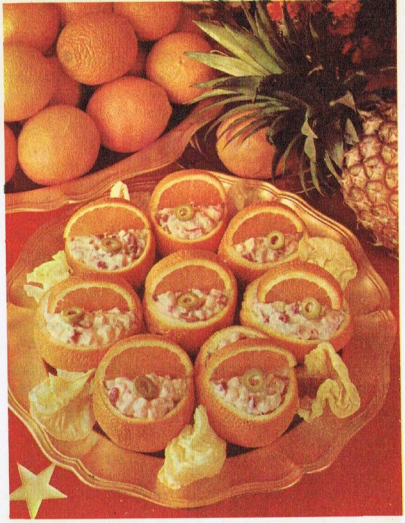
Ingredientes para 12 porciones

Harina leudante, 230 g - Sal, 1 pizca - Manteca, 75 g - Azúcar molida, 150 g - Huevos batidos, 2 - Bananas maduras en puré, 1 taza - Pasas de uva sin semillas picadas, 50 g.

Tamizar la harina junto con la sal. Aparte batir la manteca a punto crema, agregar el azúcar y seguir batiendo. Incorporar los huevos, las pasas y la harina de a poco, alternando con el puré de bananas, mezclando bien después de cada adición. Verter en un molde para budín de 25 cm de largo, bien enmantecado y enharinado. Espolvorear la cubierta con 1 cucharada de azúcar molida y hornear a temperatura suave durante 45 minutos.

Nota: Se conserva en la heladera envuelto en papel celofán, retirándolo de la misma un momento antes de servir.

Naranjas rellenas



Relleno para 8 naranjas

Naranjas de igual tamaño, 8.
Relleno: *Pollo cocido, 100 g - Jamón cocido o paleta, 50 g - Queso crema, 100 g - Aceitunas verdes picadas, 50 g - Mayonesa, 100 g - Salsa inglesa, 3 gotas - Sal y pimienta, a gusto.*

Cortarles a las naranjas una tapita por medio de un cuchillo con buen filo. Retirar la pulpa con una cucharita, licuarla y tamizarla, reservando las cáscaras huecas para rellenar. Aparte mezclar el pollo picado, el jamón o paleta en trocitos, las aceitunas picadas, el queso crema, la mayonesa y la salsa inglesa. Salpimentar a gusto, agregar el licuado de naranja, mezclar y rellenar las naranjas. Decorar cada naranja con la mitad de la tapita retirada y aceitunas. Colocar en una fuente con hojas de lechuga y reservar en la heladera hasta el momento de servir.

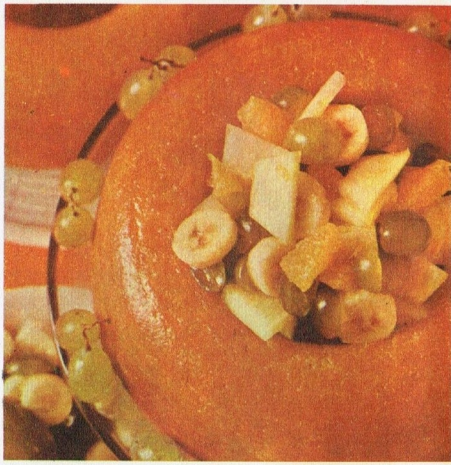
Torta de manzanas especial

Ingredientes para 12 porciones

Harina, 300 g - Manteca fría, 80 g - Azúcar, 5 cucharadas - Agua helada, 1/2 taza - Jugo de limón, 1 cucharadita - Azúcar impalpable, cant. nec. para espolvorear.
Relleno: *Manzanas ácidas, 1 kilo - Jugo de limón, 2 cucharadas - Azúcar, 1 taza - Pan rallado, 1/4 taza - Canela, 1 cucharadita - Ralladura de limón, 1 cucharada - Pasas sin semillas picadas, 50 g.*

Colocar la harina en un recipiente, agregar la manteca y desmenuzarla con un tenedor hasta lograr trocitos como migas. Incorporar el azúcar, el agua helada y el jugo de limón. Tomar rápidamente la masa con ayuda de una cuchara y unir sin amasar. Dejar en la heladera durante 20 minutos cubierta con un repasador. Aparte, pelar y cortar las manzanas en láminas finas, rociar con el jugo de limón, espolvorear con el azúcar, el pan rallado, la canela y la ralladura de limón. Agregar las pasas y mezclar bien. Estirar la masa reservada en la heladera hasta 3 mm de espesor y forrar con ella la mitad de un molde de 26 cm de diámetro y 5 cm de alto, bien enmantecado y enharinado. Cortar con un cuchillo el excedente de masa todo alrededor y guardarlo para decorar la cubierta. Rellenar el molde forrado con las manzanas, cubrir con el resto de masa, cerrar con un repulgo bien firme, pinchar la cubierta con un tenedor para que durante la cocción salga el vapor y el relleno quede tierno y la masa crocante. Decorar con hojitas hechas con los recortes de masa y hornear a temperatura suave durante 1 hora y 20 minutos, aproximadamente. Al retirar, espolvorear con azúcar impalpable.

Anillo macedonia



Ingredientes para 12 porciones

Huevos, 3 - Azúcar, 150 g - Jugo de naranja, 1/2 taza - Harina, 180 g - Polvo para hornear, 2 cucharaditas - Manteca derretida, 2 cucharadas - Licor de naranja, 1 copita.
Almíbar: *Azúcar, 200 g - Agua, 5 cucharadas - Jugo de naranja, 1/2 taza - Licor de naranja, 1 copita.*
Para rellenar y decorar: *frutas varias de la estación cortadas en trocitos, 250 g.*

Batir los huevos con el azúcar hasta que la preparación resulte abundante y esponjosa. Incorporar de a poco el jugo de naranja y seguir batiendo. Agregar la harina previamente tamizada con el polvo para hornear y mezclar suavemente. Incorporar de a poquito la manteca derretida y el licor. Mezclar y verter en un molde Savarín de 26 cm de diámetro, enmantecado y enharinado. Hornear a temperatura máxima durante 40 minutos. Desmoldar sobre rejilla, dejar enfriar rociarlo con el almíbar preparado y colocar el anillo en una fuente. Ubicar en el centro las frutas de estación cortadas en trozos y llevar a la heladera hasta que esté bien frio. Servir solo, con crema batida o crema Chantillí.

Almíbar

Colocar el azúcar en una cacerola, agregar el agua y hervir durante 10 minutos. Retirar, agregar el jugo y licor de naranja y dejar enfriar.

Torta de uvas

Ingredientes para 12 porciones

Yemas, 4 - Azúcar, 150 g - Ralladura de limón, 1 cucharada - Vino blanco, 50 cc - Claras a nieve, 4 - Harina leudante, 150 g.
Relleno: *Yemas, 2 - Azúcar, 120 g - Leche, 300 c.c. - Fécula de maíz, 2 cucharadas - Manteca, 50 g - Vino dulce, 2 cucharadas - Uvas limpias, 150 g.*
Para decorar: *Uvas, 100 g - Naranjas, 3 - Nueces o almendras, 50 g.*

Batir las yemas con el azúcar y la ralladura de limón. Incorporar de a poco el vino blanco, sin dejar de batir. Agregar las claras a nieve y mezclar con suavidad. Incorporar la harina con el tamiz en forma de lluvia y mezclar. Verter en un molde de 26 cm de diámetro y 5 cm de alto, enmantecado y enharinado, y hornear a temperatura suave durante 30 minutos. Desmoldar sobre rejilla y dejar enfriar. Cortar la torta en dos capas, rellenar con la mitad de la crema, ubicar la otra capa y cubrir la superficie con la crema restante. Decorar con rodajas de naranja y uvas blancas. Adherir todo alrededor de la torta nueces o almendras molidas y salpicar un poco sobre la cubierta. Barnizar con 1 cucharada de mermelada caliente de cualquier tipo.

Relleno

Mezclar las yemas con el azúcar, agregar la leche caliente y la fécula diluida en un poco de agua fria, y cocinar hasta que espese. Añadir la manteca bien blanda y batir muy bien. Incorporar el vino dulce y dejar enfriar. Por último, incorporar las uvas picadas y mezclar.

Peras Novedosas

Ingredientes para 8 porciones

Peras, 4 - Jerez, 1 vaso - Higos negros picados, 50 g - Pasas de uva rubias, 50 g - Maníes pelados y tostados, 2 cucharadas - Mermelada ácida, 3 cucharadas.
Salsa crema: Crema de leche, 200 g - Azúcar impalpable, 2 cucharadas - Mermelada ácida, 1 cucharada - Esencia de vainilla, unas gotas.

Pelar las peras y cortarlas por la mitad a lo largo, ubicarlas en una fuentecita y rociarlas con el Jerez. Mezclar los higos con las pasas de uva, los maníes y la mermelada. Retirar las peras del Jerez, escurrirlas y colocarlas en una fuente. Rellenar cada pera con una porción de la mezcla preparada. Servir bien frias acompañadas con Salsa Crema.

Salsa Crema

Batir la crema de leche con el azúcar impalpable. Cuando comience a tomar cuerpo incorporar la mermelada ácida y mezclar suavemente. Perfumar con la esencia de vainilla y mezclar.

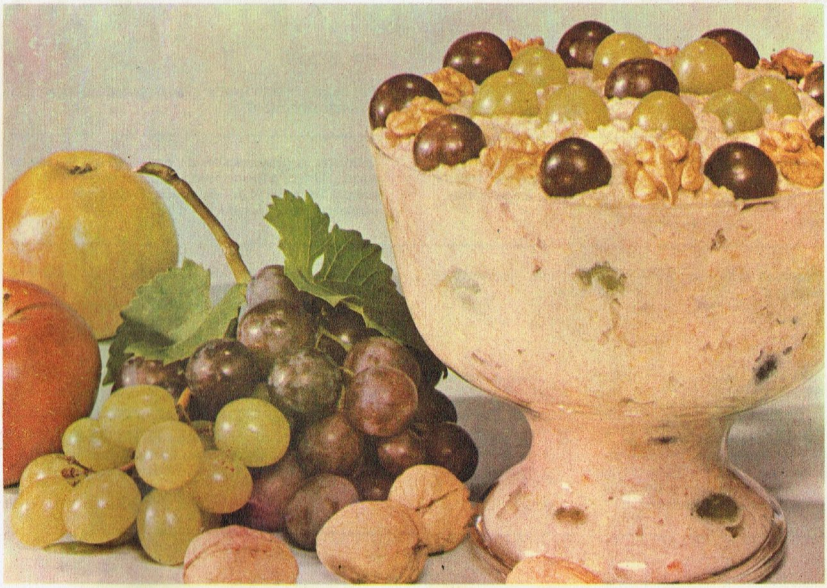
Crema de uvas

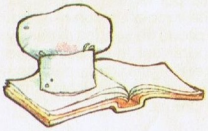
Ingredientes para 6 porciones

Uvas blancas, 500 g - Azúcar, 15 g - Gelatina sin sabor, 10 g - Jugo de limón, 1 cucharadita - Crema de leche batida, 200 g - Nueces picadas, 2 cucharadas - chocolate rallado, 2 cucharadas - Uvas blancas y negras, 1 taza.

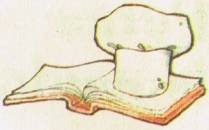
Lavar las uvas, retirarles el cabito, cortarlas por la mitad, retirarles las semillas y agregarles el azúcar y el jugo de limón. Aparte, disolver la gelatina con 1/2 pocillo de agua caliente y verter en la preparación anterior. Enfriar sobre hielo, removiendo con espátula hasta que la preparación comience a espesar. Verter de a poco sobre la crema de leche batida, mezclar y agregar la mitad de las uvas negras y blancas reservadas. Colocar la preparación en un copón, decorar con el resto de uvas y llevar a la heladera durante 2 horas.

Nota: Las uvas se pueden reemplazar con otras frutas (damascos, duraznos o ciruelas), previamente licuadas.





Diccionario de Sinónimos



Toda persona que le interese la cocina debe conocer las diferentes maneras de designar los mismos alimentos, no solamente para interpretar mejor las recetas originarias de otros países, en especial España y latinoamérica, sino también para desenvolverse con más soltura cuando viaja o visita restaurantes internacionales.

Abrillantar - glacear
Aceituna - oliva
Achuras - menudos, menudencias
Alcaparra - pápara
Alcaucil - alcachofa
Ananá - piña
Anchoa - boquerón
Atún - bonito
Arveja - guisante
Banana - plátano, cambur
Batata - boniato
Bife - bistec, churrasco, chuleta
Bol, tazón sin asa
Brochette - broqueta
Camada - capa
Camarón - gamba, quisquilla
Caracú - tuétano, osobuco
Cebolla - escalonia, chalote,
Cerdo - chancho, cochino,
Codeguín - embutido
Comino - kümel
Costilla - chuleta
Champiñón - hongo, seta
Chaucha - judía verde
Damasco - albaricoque
Durazno - melocotón
Escarola - machicoria
Frío - frapé
Fritura - fritanga
Frutilla - fresas
Gratinado - gratén
Guarnición - adorno, acompañamiento
Hervido - sancocho, escalfado
Limón - citrón
Machacar - majar
Mejillón - cholga
Merengue - besitos
Mondongo - panza, callos
Mostaza - jenabe
Nabo - cogocho
Ostra - ostia
Palta - aguacate, avocado
Panceta - tocino
Panqueque - crepe
Pickles - encurtidos
Pimentón - pimiento
Pomelo - toronja
Poroto - judía, frijol
Puerro - poro
Remolacha - beterraga
Repollo - col
Ricota - requesón
Salame - salchichón

	ERROR	SOLUCION
El caldo del puchero resultó demasiado salado	Distracción: sal 2 veces; medida "a ojo"	**Echar en el caldo 1 rebanada de pan duro o tostado y hervir durante 5 m.**
Estofado quemado	Descuido: escasez de líquido, tiempo de cocción exagerado, fuego fuerte.	**Cambiar la preparación de cacerola sin raspar el fondo. Llevar a fuego lento y cocinar con 1 cebolla entera (que se retira después de la cocción) y 1 cucharadita de jugo de limón.**
Comidas al horno "arrebatadas"	Inadecuada temperatura del horno	**Si no se posee termostato controlar el calor del horno introduciendo en él una hoja de papel. Si ésta toma color amarillento, la temperatura está bien para tartas, suflés y pastelería; si se pone rojizo, es adecuada para asados y dorar; si se endurece y enegrece, el horno está demasiado fuerte, en tal caso dejar la puerta abierta hasta que pierda calor.**
El pescado se desarma, la carne se seca y endurece, las verduras se reducen demasiado y cambian de color al hervirlos.	Descontrol, de los tiempos de cocción, hervido prolongado, con mucha agua y sin sal.	**Controlar la hora ó munirse de un minutero con sonido para realizar con tranquilidad otras sin riesgo de echar a perder la comida.**

Batería básica para la cocina

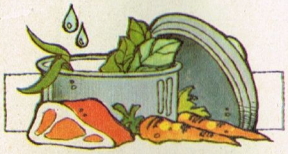
No hay nada que permita ahorrar más tiempo y trabajo que contar con una batería de cocina adecuada. Puede ser de acero inoxidable, aluminio, cobre, cerámica o hierro esmaltado, según el dinero que se pueda o quiera invertir en ella, siendo aconsejable la adquisición de una batería de buena calidad por la simple razón de que dura más.

Una batería básica incluye:

3 cacerolas (de 15,20 y 22 cm de diámetro)
1 olla de 8 litros
3 sartenes (chica, mediana y grande) preferentemente con tapa
1 asadera para horno
2 o más fuentes para horno y mesa de diferentes formas y tamaño
1 pava de 1 1/2 litro
1 jarrito
1 hervidor para 1 litro de leche
1 colador para fideos
1 juego de tres bols (3, 1 y 1/2 litro)
1 olla para baño de María
1 colador para té o mate cocido
1 o 2 cazuelas de barro de diferentes tamaños
1 cuchilla dentada para pan
1 pelapapas
1 prensa puré
1 batidor de alambre
2 cuchillas (una chica y otra grande de buen filo)
1 espátula de metal
1 cucharón
1 espumadera
1 rallador
1 tirabuzón
1 abridor de gaseosas
1 abrelatas
1 cuchara de madera
1 ó 2 rejillas para desmoldar tortas
1 juego de cucharas para medir
1 juego de tazas para medir
1 moeterito de madera
1 cucharita para papas "noisette"
1 rompenueces
1 palo de amasar
1 tabla de picar carne
1 olla a presión
Moldes varios para tortas

UTENSILIOS QUE SE PUEDEN IR INCORPORANDO DE A POCO

1 picador a resorte para ajo y perejil
1 rallador pequeño para condimentos
1 planchita de hierro para quemar
1 panquequera con espátula
1 waflera
1 molinillo para pimienta en grano
1 cuchara de madera de pala ancha para dulces
1 cesto de alambre para frituras
1 chispero para gas
1 pica carne manual
1 rasera para huevos fritos
1 corta huevos
1 cedazo de alambre
1 juego de boquillas para decorar
2 mangas de tela (mediana y grande)
1 juego de cortapastas de diferentes tamaños
1 juego de recipientes con tapas para guardar sobrantes en la heladera
1 parrilla portátil para usar sobre el gas
1 trinchador
1 prensa ajos
1 descarozador de aceitunas
1 rueda para ravioles
1 placa para pio nono
1 juego de espátulas de goma
1 jarrita para medir
1 tijera multiuso
1 plancha de hierro para bifes
6 cazuelitas individuales



Los mejores materiales

Acero inoxidable: mayor solidez y nobleza, sobre todo si cuentan con doble fondo o aleación de cobre para evitar que la comida se pegue.
Cobre: Más vistoso pero de difícil mantenimiento, por lo que se emplea en piezas de adorno y para fondues.
Aluminio: Más económico que los anteriores. Se abolla con facilidad.
Hierro enlozado: Fácil limpieza. Suele "descascararse" con facilidad con el manipuleo continuo.

Vidrio templado: Fácil limpieza, excelente vista. Exige empleo de difusor de calor. Se quiebra con cambios bruscos de temperatura.
Barro barnizado: Otorga un sabor especial a las preparaciones (cazuelas y dulces). Sumamente frágil, requiere empleo de difusor de calor.
Hierro: Resistente, debe ser protegido de la oxidación. Con "picaduras" puede convertirse en vajilla tóxica.
Porcelana decorada a fuego: Fácil limpieza y mantenimiento.

CURSO de COCINA de CHICHITA de ERQUIAGA

I